MARLEY SPOON



Tortilla-Omelett-Rolle mit Spinat

und Tomaten-Oliven-Pesto

ca. 20min 1 Portion

Für dieses Rezept werden die Tortillas mit einem aromatischen Tomaten-Oliven-Pesto bestrichen und in der Pfanne mit Ei, Spinat und Cheddar zur Knusper-Rolle verwandelt. Ein Express-Mittagessen oder feines Frühstück für alle, die gut gestärkt durch den Tag kommen wollen.

Was du von uns bekommst

- 8 Tortillas [2]
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier [1]
- 75g geriebener Cheddar [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter oder Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 885kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 47.7g, Eiweiß 39.7g

1

1. Zutaten vorbereiten

2 Tortillas mit insgesamt der **½ des Pestos** bestreichen. Den **Spinat** gründlich waschen, grob hacken und in 2 Portionen teilen. In einer kleinen Schüssel **1 Ei** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Eine mittelgroße Pfanne mit ½EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen.

2

2. Omelett braten

Das verquirlte **Ei** in die Pfanne gießen und zügig mit **1 Portion Spinat** und der **½ des Käses** bestreuen. **1 Tortilla** mit der **Pestoseite** nach unten in die Pfanne geben und leicht andrücken. Ca. 2Min. braten, bis das **Ei** zu stocken beginnt, dann vorsichtig wenden und die **Tortilla** noch ca. 1Min. braten, bis sie goldbraun ist.

3

3. Fertigstellen & servieren

Die **Tortilla** vorsichtig aus der Pfanne auf eine saubere Arbeitsfläche oder einen großen Teller gleiten lassen und aufrollen. Den Vorgang wiederholen und insgesamt **2 Tortilla-Omelett-Rollen** zubereiten. Sofort servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!